

ほけんだより 12月

和歌山県立田辺工業高等学校 保健室 2019年12月号 (Vol.17)

行事が盛りだくさんだった2学期、12月24日の終業式まであと数日となりました。そして、令和元年も残り少なくなっています。

各地で地震や噴火が頻発していたり、12月だというのにトンボやチョウチョの姿を見かけるほどの暖かさだったり、物騒な事件や事故が毎日のように報じられたり…混沌とした毎日の中ですが、健康に、安全に、できれば笑顔を見せて過ごせるように、と思います。

「自分のありかた」をみつめ、自分も大切に、周りの人も大切にしていけますように。

12月は「地球温暖化防止月間」です

わたしたちは日常生活の中で、主に石油などを燃焼させて得たエネルギーを利用していますが、それによって発生する二酸化炭素などが『温室効果ガス』として地表面の温度上昇、「地球温暖化」の原因となっています。生態系の異変、異常気象、農作物の不作…目に見えるところでも、その影響は確実に始めているのです。一例として、近年の日本でも全国的に起こっている夏の猛暑や、台風・大雨などの自然災害の増加、それらをはじめとする気候パターンの劇的な変化などは、まさしく実感している現象と言えるかもしれません。

では、わたしたちにできることは？ ゴミを減らす、温度調節は衣服で、節電・節水…一つひとつは小さな、簡単なことですが、地球を守るためにみんなで実行していくべき行動なのです。12月は「地球温暖化防止月間」。少しずつでも取り組みを始めてみませんか。



薬物乱用防止教室を開催しました

12月9日に、3年生全員を対象に田辺保健所の薬剤師さんによる薬物乱用防止教室を開催しました。覚醒剤、MDMA や LSD、コカインや大麻など、有名人が所持や使用容疑で逮捕された事例を交え、その怖さについて教えていただきました。正しい知識を持つことが最大の予防となります。

「他人事」と思わず、正しい知識と強い気持ちを持っていてくださいね。

かぜ・インフルエンザなどの感染症には

◆発生源をなくす

- ・かかった人を休ませる
- ・環境を清潔にたもつ

◆感染経路を遮断する

- ・手洗い・うがいをする
- ・おう吐物、排泄物を適切に処理する

◆体の抵抗力を高める

- ・運動・栄養・休養（睡眠）が大事



感染症にかかってしまったときは

◆できるだけ早く治療する

- ・安静にして休む
- ・医者に行く

◆まわりに感染を広げない

- ・治るまで休む
- ・マスクをする



インフルエンザは“出席停止”になります。罹患した場合はすぐに担任まで連絡をしてください。今シーズンから、罹患し再登校する際医師の証明書ではなく、保護者による証明書と罹患や治療の証明となるもののコピーを提出してもらうことになりました。様式ができあがるまでもう少し時間がかかりますが、でき次第そちらを使用することになります。それまでに、もし罹患した場合は、保健室まで相談してください。

保健室からのお願い

- ① 学校管理下での負傷疾病に関して、スポーツ振興センター申請の書類をもらった人は、医療機関に記入していただき次第、保健室まで提出してください。申請しても給付までには一定期間かかりますので、特に3年生は早い目に提出してください。
- ② 1学期に実施した健康診断の結果、“受診のお勧め”を配布しました。既に受診し、提出してくれているひとも多いのですが、まだ受診していない人は冬休み中に受診することをお勧めします。心臓病等の定期受診対象の人も、医師の指示どおり受診し、その結果を保健室までお知らせください。
- ③ 保健室で休養したいな～と思って保健室に来る人は、保健室に来る前に担任の先生か教科担当の先生に申し出てから来てください。